

REISEINFORMATIONEN

Kontaktadressen

Für den Fall der Fälle finden Sie hier unsere Kontaktdaten. India Invites ist nur zuständig für Buchungen außerhalb Ladakhs.

| | | |
|--|---|--|
| Overland Escape Mr. Dorjey Gyaltsan (Tsetan) Vardman Crown Mall, 251-252, Second Floor, Plot No. 02, LSC, Sector 19 Pocket 1, Dwarka/Delhi Telefax: (011) 28041306 Mobile: 8802007474 | Yangla Tours Nana Ziesche c/o Overland Escape Skarma Yokma, Main Skara Road, Leh 194101, Ladakh, India Mobil: (0)8629889526 (Indien) (0)9469 26 3525 (Ladakh) | Goldrop Adventures Mr Rajesh Chand Karpa Complex, Opp. Nehru Park, The Mall, Manali H.P. 175131 Tel: 01902 250917 Rajesh Chand: 98162 45280, 9418411964 Kunga Namgyal: 09858394404 |
| Overland Escape Mr. Tundup Dorjey Skarma Yokma, Main Skara Road, Leh 194101, Ladakh, India Ph: +91 1982 250858 Mobile: 9858394400 oder 9419218545 Mail: info@overlandescape.com | India Invites Mr. Prashant Maurya Shop No 1, Coelho Apartments, Aquem Alto, Margao GOA – 403601 Telephone 0832-2715781 Mail: pmaurya@indiainvites.com | |

Ankunft

Flughafen Delhi

Nach dem Flughafenumbau 2010 ist der Flughafen wie jeder andere Internationale Flughafen auch. Man findet sich gut zurecht, die Menschen sind hilfsbereit, nach dem Ausgang draußen gibt es einen Prepaid-Taxistand und neuerdings eine Express-Metrostrecke zum Connaught Place. Wer nach Leh fliegt, muss sein Gepäck einsammeln und wieder neu einchecken. Jet Airways und Air India fliegen vom gleichen Terminal, wo die internationalen Flüge ankommen. Für andere Fluggesellschaften wechselt man den Terminal per Shuttlebus oder Prepaid-Taxi oder mit einem Abholer. Für die Umsteigezeit sollte man in beiden Fällen ca. 3 Std. einrechnen, da die Checks lange dauern und schon früh zum Boarding aufgerufen wird.

Flughafen Leh

Leh hat einen sehr kleinen übersichtlichen Flughafen. Ein Prepaid-Taxi-Stand befindet sich hinter dem Ausgang links – für den extrem seltenen Fall, dass der Abholer nicht da ist. Üblicherweise werden aber alle von einem unserer Flughafenfahrer empfangen (wer weitere Autofahrten gebucht hat: Das wird höchstwahrscheinlich ein anderer Fahrer/Auto sein, es gibt spezielle Flughafenabholer).

Für den **Rückflug** (Leh-Delhi): Man muss nicht noch einmal rückbestätigen, aber es ist gut am Tag vor der Abreise, noch einmal nachzufragen, ob es bei den Zeiten geblieben ist, da diese manchmal innerhalb der Saison verschoben werden. Außerdem gibt es für den Flug Leh-Delhi eine Regelung, die manchmal zutrifft, manchmal nicht, nämlich bzgl. des

Handgepäcks. Manchmal ist kein Handgepäck im Flugzeug erlaubt – ausgenommen sind Wertgegenstände (wozu auch die Fotoausrüstung gehört) und wichtige persönliche Medikamente. D.h. man packt am besten so, dass man zur Not das Handgepäck abgeben kann und nur die Ausnahmen in der Hand behält.

Wer abgeholt wird:

Beim Ausgang steht der Abholer mit einem Schild mit Namen der Kundschaft sowie der Partnerorganisation.

Unterkünfte

Es gibt verschiedenartige Unterkünfte. Manche können direkt reserviert und bestätigt werden, bei manchen (insbes. Guesthouses) kann man nicht lange im voraus buchen. Die meisten Unterkünfte werden erst ca. 1 Woche vor Abreise bei uns bestätigt. Wir haben eine interne Liste gleichwertiger Unterkünfte in verschiedenen Orten, wo wir jeweils buchen. Durch unvorhergesehene Gruppenbuchungen kann es sein, dass wir Ihnen eine gleichwertige Ersatzunterkunft anbieten – aber keine Angst, wir arbeiten nur mit ausgesprochen netten Häusern zusammen! Außerdem trifft dieser Fall auch nicht so oft ein, üblicherweise schläft man dort, was auf dem Tourplan benannt wurde. Zu den Vouchern steht etwas auf dem Papier „Ein paar Worte zu...“. Beim Homestay ist die Mitnahme eines eigenen Schlafsacks (kann auch ein Hüttenschlafsack sein) anzuraten. Die A-Klasse-Camps außerhalb Leh's dagegen sind üblicherweise sehr sauber und man benötigt keinen eigenen Schlafsack.

Gepäckaufbewahrung

Selbstverständlich kann das Gepäck, welches nicht auf einen Trek, einen mehrtägigen Autoausflug o.ä. mitgenommen werden möchte, unentgeltlich in der Unterkunft gelagert werden. Überall gibt es dafür spezielle Räumlichkeiten, von wo auch bisher nie etwas abhanden gekommen ist.

Verpflegung

Ladakh und Indien sind überwiegend vegetarische Länder. In den Hotelbuffets und Restaurants erhalten Sie aber überall problemlos Fleischgerichte. Anders ist es bei den Homestays, wo nur vegetarisch serviert wird und bei den Trekkingtouren, wo die Nahrung u.a. aus Aufbewahrungsgründen ebenfalls vegetarisch ist. Bei längeren Touren kann Thunfisch und Fleisch in Dosen mitgeführt werden. Bei kürzeren Treks (bis 5 Tage) verzichten wir auf umweltunfreundliche Konserven. Wer seine Trekkingmahlzeiten mit Fleisch anreichern möchte, spricht bitte mit uns, dann geben wir für die ersten 1-2 Tage Frischfleisch mit und/oder nimmt sich Landjäger, Salami oder sonstige gut haltbaren Wurstprodukte von daheim mit.

Wer mit seiner Nahrung bestimmten Vorschriften folgen muss (cholesterin- oder fettarm, Allergien o.ä.), gebe uns bitte unbedingt **vor** dem Trek Bescheid!

Im Prinzip braucht man für Ladakh keine Nahrungsmittel von daheim mitnehmen, es gibt fast alles und davon reichlich. Bei bestimmten Essenswünschen kann man auch überall nachfragen.

Mahlzeiten in Restaurants sind ab ca. 2 Euro aufwärts zu erhalten. Alkoholika sind relativ teuer und Fleischgerichte kosten mehr als vegetarische. Softdrinks sind üblicherweise um 1 Euro zu haben.

Ausrüstung

Hier finden Sie die Ausrüstungsgegenstände, die für jede Reise nach Ladakh von Vorteil sind. Wird im Frühjahr oder Herbst gefahren, müssen wärmere Sachen mitgenommen werden als in den Sommermonaten Juli und August. Wer keine Trekkingtour mitmacht, kann auf die diesbezüglichen Gegenstände verzichten. Ob Rucksack, Reisetasche oder Koffer für das große Gepäck mitgenommen wird, ist Geschmackssache, zum Trekken eignen sich alle Behälter gleich gut. Die Wege zur und von der Unterkunft sind oftmals nicht kofferrollenfreundlich, jedoch bringt das Taxi einen meist vom Flughafen bis zur "Haustür".

- ✓ guter Schlafsack (bis ca. 0° C; auch im Sommer), evtl. Innenschlafsack
- ✓ gut eingelaufene, knöchelhohe Trekkingstiefel
- ✓ Turnschuhe oder Trekkingsandalen als Ersatz, evtl. Badeschlappen
- ✓ feste lange Hose, leichte lange Hose
- ✓ warme Unterwäsche (für Frühjahr und Herbst)
- ✓ wind- und regendichte Jacke, dicker Pullover (z.B. Fleece)
- ✓ Wandersocken
- ✓ Sonnenhut (sehr wichtig!)
- ✓ Mütze/Stirnband, Schal/Halstuch, evtl. Handschuhe
- ✓ Tagesrucksack für Kamera, Trinkflasche, Pullover etc. bei Tagesausflügen oder bei der Trekkingtour
- ✓ Wasserflasche (mind. 1 Liter), evtl. 2. Trinkflasche
- ✓ Micropur oder Wasserfilter
- ✓ Sonnencreme/Sunblocker, Lippenchutz, gute Sonnenbrille / Gletscherbrille
- ✓ Trinkbecher, Sitzunterlage, Taschenmesser, Nähzeug, Sicherheitsnadeln, Taschenlampe, Feuerzeug
- ✓ Bauchbeutel für Papiere und Schecks
- ✓ evtl. Photoapparat (mind. 1 Film/Speicherkarte/Akku mehr als geplant), evtl. Fernglas, evtl. Aufnahmegerät
- ✓ Handtücher (Guesthouse, Homestay, Trek), Toilettenartikel, fetthaltige Creme, für Geräuschempfindliche Ohrstöpsel, evtl. feuchte Reinigungstücher/Sagrotan
- ✓ persönliche Medikamente
- ✓ Kopien von Reisepass und Visum bzw. Scans im Notebook o.ä.

Gesundheit

Impfungen sind nicht vorgeschrieben, werden also nicht per Impfzeugnis kontrolliert. Empfohlen sind Impfungen gegen Hepatitis, Tetanus, Polio und evtl. Typhus. Spätestens 6 Wochen vor Reiseantritt sollte diesbezüglich der Arzt/die Ärztin aufgesucht werden. Empfohlen wird ebenso ein allgemeiner Gesundheits-Check sowie eine Beratung bei speziellen körperlichen Problemen.

Malaria-Prophylaxe ist für Ladakh nicht erforderlich, weil die Überträger in der Höhe nicht mehr vorkommen. Für den Weg zwischen Delhi und Ladakh ist man mit einem guten Antimückenmittel besser beraten als mit den nicht 100%ig sicheren Malaria-Prophylaxe-Mitteln, die z.T. heftige Nebenwirkungen hervorrufen.

Höhenkrankheit: Theoretisch braucht der Körper pro 1.000 Höhenmetern eine Anpassungswoche. Demnach ist man in Leh auf 3.500 m Höhe erst nach 3,5 Wochen fit. Wie der Körper mit Höhe umgeht, ist genetisch bedingt. Alter, Fitness, Körpergewicht etc. haben keinen Einfluss darauf. Wir raten bei einer Anreise per Flugzeug: Unbedingt 24 Stunden Ruhe einhalten! Höhenbedingte Kopfschmerzen lassen sich mit Ibuprofen lindern. Bei weiteren Symptomen wie Schlaflosigkeit, Halluzinationen, Schwindel und Herzklopfen muss

unbedingt gehandelt werden und zwar entweder durch Abstieg oder ein Sauerstoffzelt. Im Militärkrankenhaus in Leh befindet sich eines.

Magen- und Darmerkrankungen: In Indien gibt es einige sehr böse Krankheitserreger wie Lamlien und Amöben (diese fehlen glücklicherweise in Ladakh). In den meisten Restaurants ist die Hygiene nicht zu beanstanden. Zur Vermeidung von lästigen Magen- und Darmerkrankungen empfiehlt es sich jedoch, auf rohe Salatzutaten zu verzichten, wenn nicht ganz sichergestellt ist, dass diese mit keimfreiem Wasser gewaschen wurden. Auch ist häufiges Händewaschen eher von Vorteil.

Für das Trekking in Ladakh sollten Wasserreinigungsmittel (Micropur forte, SteriPEN oder Wasserfilter) benutzt werden oder man läßt sich morgens Wasser abkochen.

Viele (auch westliche) Medikamente können in ganz Indien preiswert gekauft werden. Die Versorgungslage in Ladakh mit Amchis sowie nach westlichen Methoden praktizierenden ÄrztInnen ist gut.

Geld

Die einheimische Währung sind Rupien, ca. 70 Rp = 1 Euro. Reiseschecks sind empfehlenswert (Euro). Bargeld ist ebenfalls gut zu tauschen, bei Diebstahl allerdings nicht versichert. Es ist nicht nötig, Rupien in der BRD zu kaufen. Im internationalen Flughafen sind Wechselstuben, die rund um die Uhr geöffnet haben und zu einem nicht ganz so guten Kurs wechseln. Wir empfehlen, ca. 50 Euro zu tauschen, dann hat man schon mal was.

Kreditkarten sind in Indien gut nutzbar, nur in Ladakh werden sie als Bezahlung nur in größeren Souvenirgeschäften angenommen oder mit hohen Gebühren beim Abheben von Bargeld belastet. Es gibt in Leh inzwischen ausreichend ATM-Automaten und viele Geldwechselstuben, die ohne lange Wartezeiten zu einem ordentlichen Kurs Bargeld und Reiseschecks wechseln.

ACHTUNG: in Zanskar gibt es keine Geldwechsellmöglichkeiten!

Visum

Siehe Extra-Datei

Uhrzeit

In Indien und Ladakh ist die Uhr zur Sommerzeit 3,5 und in der Winterzeit 4,5 Stunden weiter als bei uns. Wenn es hier 12 Uhr ist, ist es dort 15:30 bzw. 16:30 Uhr.

Mitbringsel

Wer in Indien/Ladakh Leuten gerne eine Freude mit Geschenken machen möchte, fragt sich sicherlich, was denn sinnvoll ist. Ladakhis freuen sich z.B. über Blumen- und Pflanzensamen (Radieschen wachsen z.B., sind aber weitgehend unbekannt) und Hautpflegeprodukte (gegen trockene Haut). Typische "Souvenirs" aus der Heimat sind in ganz Indien beliebt. In den Andenkenläden der eigenen Stadt stößt man sicherlich auf einige passende Stücke. Wer zu einem (Essens)Besuch eingeladen wird, bringt höflicherweise etwas zu essen mit wie Kekse, Früchte oder besondere Getränke (besonders beliebt sind Naschsachen von daheim wie Gummibärchen oder Marzipan – Schokolade ist eher schwierig wegen der Wärme). Nett ist es, ein kleines Fotoalbum mit Bildern von zuhause dabeizuhaben (Familie, Wohnung, Arbeitsplatz, örtliche Sehenswürdigkeiten etc.), welches man sich gemeinsam anschauen kann.

Wer nicht individuelle sondern Geschenke für die Allgemeinheit mitbringen möchte, könnte Schulen unterstützen. Überall werden Schulutensilien gerne genommen: Stifte, Wasserfarben, Scheren, Kleber, Tesafilm, (Mal)Papier bzw. Gemeinschaftsspielzeug für die Kinder wie Bälle, Frisbeescheiben o.ä. In Leh kann man einiges davon und auch kleine Bücher erwerben und somit Schulbibliotheken bereichern.

Gute warme Kleidung (für Nonnen und Mönche in rot und nur (!) in neu – bereits getragene Kleidung gilt als sehr respektlos) wird auch immer gerne genommen. Insbesondere die tibetischen Flüchtlinge können Wintersachen gut gebrauchen. Diese gibt man in Choglamsar ab.

Aber vergessen Sie nicht: Ladakh ist kein armes Land. Alle haben ein Dach über dem Kopf, Kleidung (die gute steckt oftmals in der Kiste für bessere Gelegenheiten, auf dem Feld zieht man lieber alte Sachen an) und genügend Nahrung, um satt zu werden.

Einige der schönsten Mitbringsel kosten gar kein Geld – Spielideen (z.B. Klatschspiele), Gesangsdarbietungen und Zaubertricks können Sprachbarrieren überwinden und gut zur allgemeinen Unterhaltung beitragen. Auf diese Weise kann man leicht Herzen gewinnen und kulturelle Unterschiede verschmelzen lassen.

Trinkgeld

Natürlich möchte jeder gerne wissen, was ein übliches Trinkgeld ist. Leider ist diese Frage nicht leicht zu beantworten, da sich Ladakhis immer gerne mit einem „As you like“ aus der Affäre ziehen. Die tatsächlich gegebenen Trinkgelder haben auch eine sehr große Spannweite. Als Arbeitsanerkennung hat das Trinkgeld jedoch eine wichtige Funktion.

Unser Tipp: Ab 60,- Euro pro Reiseperson bei einer 3-wöchigen Reise ist ein guter Anhaltspunkt und kann nach Gefühl und Arbeitsleistung auf Gepäckträger, Trekkingbegleitteam, Taxifahrer, Führer etc. verteilt werden. Im Restaurant kann man Rechnungsbeträge aufrunden. Oder man rechnet ab 200 Rs. pro Tag für Leute wie Taxifahrer, Guides etc. Es ist nicht verkehrt, sich nach allgemeinen Preisen/Lebenskosten zu erkundigen – was kostet 1 kg Reis, wo muss man wieviel Miete zahlen, was verdienen Lehrkräfte, was geben StudentInnen im Monat aus usw. So erlangt man gute Kenntnis über die Verhältnisse im Land und kann Trinkgelderhöhen besser einschätzen.

Müll

Der Müll ist in ganz Indien – incl. Ladakh - ein Problem. Zwar gibt es teilweise Bemühungen, aber eine wirkliche Lösung ist nicht in Sicht.

Es gibt einige Punkte, mit denen Besucher/-innen zur Abfallvermeidung beitragen können:

- ➔ In Leh kann man abgekochtes Wasser bei „Dzomsa“ in die mitgebrachte Flasche füllen lassen. Das ist auch kostengünstiger als Wasser in Plastikflaschen.
- ➔ einige Zutaten zu Gerichten sind nur in Konserven erhältlich (Pilze, Thunfisch etc.) - in Indien könnte man auf diese Nahrungsmittel verzichten.
- ➔ mitgebrachter Müll kann wieder mit nach Hause genommen werden (Batterien, Plastikverpackungsmaterial etc.)
- ➔ diverse Produkte werden nur in Plastikverpackung verkauft, hier sind einheimische Produkte vorzuziehen (z.B. Kekse, Nüsse) oder man kann sich etwas einschränken

Strom

In Ladakh gibt es Strom. Allerdings nicht überall und zu jeder Zeit. In Dörfern abseits der Hauptstraße ist entweder keiner oder es können Glühbirnen mit Solarzellen zum Leuchten gebracht werden. In Leh ist der Strom fast täglich für mehrere Stunden unterbrochen. Internet-Cafes und gute Hotels benutzen zur Überbrückung oft knatternde laute Generatoren. Wer mit Digitalkamera reist, sollte genügend Akkus mitnehmen und so oft aufladen wie möglich. Die Stecker passen ohne Adapter in die Steckdosen.

Kommunikation

In Ladakh gibt es nur in Leh und den größeren Orten Telefone. Internetcafes sind in Leh und Padum. Deutsche Mobiltelefone funktionieren nicht. Indische SIM-Karten funktionieren nur teilweise – die Neuerwerbung einer in Ladakh funktionierenden SIM-Karte ist mit großem bürokratischen Aufwand verbunden und lohnt sich nicht. Ein Grund ist die Grenznähe zu Pakistan und Tibet. Aber wer unbedingt von unterwegs daheim anrufen möchte, könnte seinen Guide nach seinem Handy fragen, wenn dieses die Gesprächskosten aufzeigt. Handytelefonate sind in Indien nämlich recht kostengünstig. Noch ist der Empfang nicht flächendeckend, von daher ist es für Notfälle am besten, die Daten unseres Partnerbüros daheim zu notieren, von dort kann man Ihnen am ehesten eine Nachricht übermitteln, wenn Sie in Gegenden ohne Empfang unterwegs sind. Satellitentelefone sind völlig verboten, man darf sie nicht einmal einführen und riskiert dabei eine Strafe.

Programmänderungen

Es kann sein, dass Sie durch Unwohlsein, neue Programmideen, wetterbedingte Änderungen oder sonstigen Gründen wünschen, Ihr gebuchtes Programm zu ändern. Das ist in den meisten Fällen völlig unproblematisch machbar, muss nur mit unseren Kollegen vor Ort schriftlich vereinbart werden.

An Wanderungen, Bergbesteigungen, sportlichen Betätigungen aller Art und ähnlichen, mit besonderen Risiken verbundenen Unternehmungen beteiligt sich der/die Reisende auf eigene Gefahr. Die Reiseveranstalterin haftet insoweit nur für Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit. Manche Reisen führen teilweise in touristisch abgelegene Gebiete und sind daher mit besonderen Risiken verbunden (z.B. Wetterbedingungen, Straßenverhältnisse, gesundheitliche Vorsorge, lokale Fahrzeuge, einfache Unterkünfte). Da diese Gegebenheiten der Reise einen gewissen Expeditionscharakter geben, übernimmt Ladakh Travel im Hinblick auf diese Risiken keine Haftung.

Abweichungen und Änderungen einzelner Reiseleistungen von dem vertraglich vereinbarten Inhalt des Reisevertrages, die nach Abschluss notwendig werden und von uns nicht wider Treu und Glauben herbeigeführt wurden, sind gestattet, soweit die Abweichungen und Änderungen nur geringfügig sind oder die Durchführung der Reise in geänderter Form zumutbar ist. Änderungen der angegebenen Fahrtrouten oder Zwischenübernachtungen gelten nicht als Änderung der Leistung, wenn dennoch alle erreichbaren Zielorte für die vereinbarte Dauer aufgesucht werden oder die Änderung auf einer Entscheidung der Reisetilnehmer in Absprache mit dem örtlichen Reiseveranstalter beruht. Ebenso ist die ausnahmsweise Unterbringung in einer anderen, aber gleichwertigen Unterkunft möglich.